

Année 10 - n° 101 - Été 2022

Bébé Mamans

Le magazine de la famille

bebesetmamans.20minutes.fr

SES PREMIÈRES VACANCES!

Tout ce qu'il faut savoir

ALLAITER EN ÉTÉ

Précautions en cas
de chaleur

PEAU DE BÉBÉ

Comment le protéger
du soleil

DOSSIER VACANCES

Les clés pour en profiter avec les plus petits !

#cequevousalleztrouver



BÉBÉ

- 4 MON AVIS COMPTE : DES VACANCES SANS ENFANT
- 6 LES PREMIÈRES VACANCES AVEC BÉBÉ
- 12 ALLAITER QUAND IL FAIT TRÈS CHAUD
- 16 PÉDIATRE : IL NE TIENT PAS EN PLACE !

- 18 GRANDES CHALEURS : LES RISQUES
- 22 LA FICHE : PLUS DE CHALEUR, MOINS D'APPÉTIT
- 24 UN ÉTÉ POUR GRANDIR
- 28 UNE SAISON « CHAUDE » POUR LA PEAU



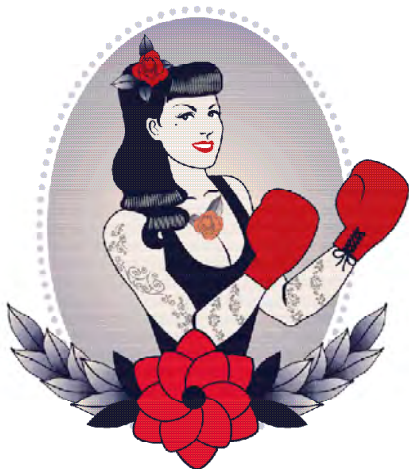
A baby wearing sunglasses is lying on a surfboard in the water. The entire image has a blue tint. The baby is lying on their stomach, wearing dark sunglasses and a small, textured hat. The surfboard has dark stripes. The water is rippled.

BÉBÉ

& ENFANT

C'EST L'ÉTÉ, ET PEUT-ÊTRE VOS PREMIÈRES VACANCES AVEC BÉBÉ : DÉCOUVREZ TOUS NOS CONSEILS POUR PROFITER SANS STRESS, QUE VOUS PARTIEZ À LA MER, À LA MONTAGNE OU EN VILLE. BÉBÉS ET MAMANS VOUS DONNE AUSSI DES ASTUCES POUR L'ALIMENTATION ET L'ALLAITEMENT DE BÉBÉ QUAND IL FAIT TRÈS CHAUD. ENFIN, SI VOTRE PETIT NE TIENT PAS EN PLACE CET ÉTÉ, DÉCOUVREZ LES CONSEILS DU PÉDIATRE !

OUI



NON

DES VACANCES SANS ENFANT

MAINTENANT QUE VOTRE ENFANT EST UN PEU PLUS GRAND, VOUS VOUS DITES QUE VOUS POURRIEZ PEUT-ÊTRE PARTIR QUELQUES JOURS EN AMOUREUX... OU, AU CONTRAIRE, VOUS NE CONCEVEZ PAS LES VACANCES SANS VOS ENFANTS ! NOS MAMANS NOUS DONNENT LEUR AVIS.

Oui, parce que...

... J'apprécie d'être seule parfois avec mon compagnon. Mais jusqu'à présent, nous ne sommes pas partis plus d'un week-end sans les enfants. J'adore passer du temps avec eux.

Angèle

... Je pense qu'il est bon de partir de temps en temps sans ses enfants. Mais bien sûr, il faut pouvoir les laisser avec des personnes de confiance, comme les grands-parents, par exemple. Cela vous permet de vous reposer et les enfants apprennent à être un peu plus autonomes.

Eva

... On a tous besoin de se reposer et de se distraire du quotidien. On peut partager beaucoup de choses avec ses enfants, mais une escapade en couple est, de temps en temps, indispensable.

Geneviève

... Je pense que c'est indispensable. En plus, moi, je sors une fois par semaine avec mes amis. Il faut absolument se réserver un espace personnel pour se sentir complète et réalisée dans sa vie.

Océane.

Non parce que...

... Les vacances, c'est le moment idéal pour être avec ses enfants. D'ailleurs, pourquoi en avoir si c'est ensuite pour faire des plans tout seul ?

Melyssa

... Je ne conçois pas la vie sans mes enfants. J'ai un fils de 24 ans, une fille de 11 et une autre petite de 2 ans, et je ne les ai jamais laissés pour partir en vacances de mon côté. Ils sont toujours avec moi, quel que soit l'endroit où nous partons.

Alice

... Je n'envisage pas une seconde de partir en vacances sans ma fille. D'ailleurs, je ne serais pas capable de déconnecter et de me détendre totalement. Nous partons toujours ensemble.

Isabelle

... Je ne vois pas pourquoi les enfants ne profiteraient pas des mêmes vacances que nous. Il est normal qu'ils aient envie d'être avec papa et maman, nous sommes les personnes de qui ils sont les plus proches.

Cristiane

Faites qu'il ne sente que
votre amour à chaque instant.



Partenaire de
sospréma
& bébés hospitalisés

Nouvelles couches Pampers® Premium Protection New Baby

Les premiers mois de votre bébé passent très vite et sont une aventure pleine de premières fois. Pour chacun de ces moments, assurez-vous que votre bébé ne ressent que votre amour avec les nouvelles couches *Pampers Premium Protection New Baby*. Elles sont douces comme de la soie et offrent à votre bébé notre meilleure absorption.

*Source : Rivadis, distribution statistique en maternités, février 2015.

Pampers®
aimer dormir & jouer

#vacancesenfamille



Les premières vacances avec bébé

LES PREMIÈRES VACANCES AVEC UN BÉBÉ PEUVENT ÊTRE UNE GRANDE AVENTURE. PAS FORCÉMENT EN CE QUI CONCERNE LA DESTINATION, MAIS EN RAISON DU DÉFI QU'ELLES REPRÉSENTENT.

Nous vous donnons quelques trucs et astuces qui peuvent vous aider à mieux organiser votre voyage afin de profiter de vos vacances sans soucis ni stress inutiles.

Les premières vacances de votre bébé peuvent avoir lieu dès que votre enfant est prêt à voyager ou à partir en vacances, ce que pourra vous préciser votre pédiatre. Cependant, en général, même les nourrissons de quelques jours peuvent faire de courtes escapades. Avant de décider et de planifier vos vacances, vous devez prendre en compte certains facteurs tels que l'âge de votre enfant, le climat de la destination, la période de l'année où vous voyagez, les conditions sanitaires sur place... Vous devez aussi être extrêmement méticuleux lors de la préparation de vos valises.

L'idéal est de recréer l'atmosphère de votre maison et que votre enfant dispose de tout le confort et de toute la sécurité dont il a besoin, d'autant plus s'il est petit.

OÙ ALLER EN VACANCES AVEC UN BÉBÉ ?

Pour ce qui est de l'endroit idéal, lorsque cela est possible, le mieux est de passer un peu de temps à la mer, mais également à la montagne. Chaque environnement possède différentes caractéristiques. L'un et l'autre peuvent bénéficier la santé physique et mentale de l'enfant chacun à leur manière.

• **Les vacances à la mer avec bébé.** Le soleil, les vagues, la plage, les jeux... Ajoutez à cela l'air marin, qui est indiqué pour tous les enfants, en particulier ceux qui souffrent d'allergies. L'air que vous respirez près de la mer est très humide et ne contient pas de pollen ni de poussière, qui sont nocifs pour ceux qui souffrent de troubles respiratoires.

D'autre part, l'exposition au soleil est bénéfique pour la croissance de l'enfant car ses rayons permettent à

#vacancesenfamille



l'organisme de produire de la vitamine D, qui aide à fixer le calcium sur les os.

Dans tous les cas, jusqu'à deux mois, les nourrissons ne devraient pas être exposés à la lumière directe du soleil. Pour les autres enfants, il est recommandé que l'exposition soit progressive (l'enfant devra porter un T-shirt fin en coton les premiers jours) et jamais sans une crème solaire haute protection.

Il est également indispensable d'utiliser un bob ou une casquette ou, dans le cas où votre bébé n'aime pas en porter, de lui mouiller souvent la tête. Sur la plage, il est préférable de lui enlever la couche et de lui mettre une culotte (plus pratique et moins gênant). Faites attention à ce qu'il boive beaucoup d'eau et qu'il reste bien hydraté.

Les mois de juillet et août ne sont pas contre-indiqués pour emmener le nourrisson à la mer. Veillez à choisir un espace vert avec de l'ombre (les pins, par exemple). D'autre part, les heures indiquées pour l'emmener à la plage doivent comprises être entre 8h00 et 10h30

du matin ou après quatre heures de l'après-midi. Ces horaires lui permettront également de prendre les principaux repas à la maison et de faire une sieste dans le calme.

• **Les vacances à la montagne avec bébé.** Tout comme les adultes, les enfants peuvent aller jusqu'à 2.500 mètres sans trop de problème. Au-delà, toute personne qui n'est pas habituée peut être sujette à des troubles de la vue et du sommeil, se fatiguer facilement et avoir des étourdissements. À 1.500 mètres, la montagne est bénéfique même pour les enfants allergiques au pollen, grâce à l'air pur qu'on y respire.

La végétation, habituellement riche, la présence de l'eau, ainsi que les températures agréables et non soumises à de grandes variations font des collines et des endroits où il y a des lacs des destinations recommandables pour tout le monde.

À la montagne, il faut être tout aussi prudent avec le soleil. Il faut veiller à se protéger la peau, porter un

#vacancesenfamille

chapeau et boire beaucoup d'eau pour éviter de se déshydrater, surtout en été. Les piqûres d'insectes peuvent aussi être source d'ennui. Par conséquent, il faut les prévenir et les traiter avec des répulsifs et des pommades.

• **Les vacances à l'étranger avec bébé.** Si vous projetez d'aller à l'étranger, vous devez vous renseigner au préalable sur les documents nécessaires et les vaccins éventuellement exigés.

VACANCES AVEC BÉBÉ : LE LOGEMENT

Assurer le confort et la sécurité de votre bébé doit être une priorité lors du choix d'un hébergement pour les vacances. Quelle que soit la destination, le logement doit toujours se conformer à certaines contraintes. Les premières vacances de votre bébé représentent tout un évènement pour la famille. Néanmoins, vous devez vous y prendre à l'avance pour les préparer et tenir compte d'une série de détails indispensables. L'idéal est de recréer autant que possible l'environnement de la maison afin que votre bébé se sente à l'aise, et qu'il dispose de toutes les commodités dont il a besoin.

Tant que votre enfant est petit, les logements les plus recommandés sont les hôtels, ou les appartements ou maisons loués. Quand le bébé grandit, vous pouvez envisager d'autres options telles que les bungalows, les caravanes et même les campings.

• **Comment choisir ?** Il est conseillé de vérifier et de savoir à quelle distance de votre logement se trouve le service pédiatrique le plus proche.

L'endroit où votre bébé se reposera et dormira est aussi très important, vous devez donc veiller à ce que le berceau dans lequel va dormir votre bébé réponde à ses besoins et aux exigences de sécurité et de confort. Vous pouvez acheter un lit de voyage, très facile à transporter (fermé, il a presque les mêmes dimensions qu'un sac de golf) et qui n'a rien à envier à un berceau rigide traditionnel.

Dans tous les cas, il est nécessaire que la pièce dans laquelle dormira votre bébé réponde à ses besoins en matière de sommeil et de divertissement. Il est également important que votre bébé ait à sa disposition ses jouets habituels, de sorte qu'il s'habitue au nouvel





environnement le plus facilement possible.

• **Ce qu'il faut retenir si vous dormez à l'hôtel :**

- Combien de fois la chambre est nettoyée, et à quelle fréquence les draps et les serviettes sont changés.
- Les prises électriques ne doivent pas être placées dans les lieux bas, accessibles à votre enfant.
- La chambre doit se trouver dans un endroit calme.
- La cuisine doit avoir un horaire flexible et disposer de chauffe-biberons. De plus, elle doit disposer de menus appropriés pour les enfants.
- Si l'hôtel met à votre disposition des berceaux, vous devez vous assurer qu'ils soient confortables et garantissent une sécurité maximale.

LA VALISE

Rien ne doit manquer dans la valise du bébé, bien qu'il ne faille non plus la surcharger de vêtements ou d'accessoires inutiles.

L'organisation anticipée et une liste qui aide à contrôler que tout est dans la valise sont les meilleures alliées au moment de préparer la valise de bébé en vue du départ en vacances. Gardez à l'esprit l'époque de l'année et la destination choisie pour les premières vacances du bébé, en particulier au moment de préparer la valise. Ainsi, si la famille va passer quelques jours sur la côte, ne manquez pas de prendre le maillot de bain, la crème solaire et des vêtements légers, entre autres. Au contraire, si la destination choisie est la montagne ou l'intérieur des terres, vous devrez peut-être emporter des vêtements chauds et des chaussures appropriées. Pour un séjour d'une semaine loin de la maison, le bébé aura besoin, plus ou moins:

- **De six tenues** (tricot de corps ou bodies, pantalons, t-shirt, grenouillère et chaussettes, le tout en coton)
- **D'un bonnet**
- **De chaussures** confortables et légères
- **D'une veste** imperméable à capuche
- **De serviettes**
- **De couches**
- **De ses jouets préférés**
- **De deux tétines** s'il en a besoin
- **De bavoirs**
- **D'un biberon**
- **D'une trousse de premiers soins** avec tout ce dont vous avez besoin pour faire face aux urgences éventuelles.

Je prépare la naissance de
MON BÉBÉ



J'ouvre mon livret
BÉBÉ *gratuitement*

Ouvrez un livret "**Maternité & Bébé**"
dans votre magasin Kiabi et
RECEVEZ 10% DU TOTAL DE VOS ACHATS*
qui vous seront offerts sous forme de chèque
cadeau au premier anniversaire de votre bébé.



*dans les rayons maternité & bébé 0-18 mois.

 KIABI EUROPE SAS RCS Lille Métropole B 344 103 270.

KIABI
la mode à petits prix

#allaitementdebébé

ALLAITER QUAND IL FAIT TRÈS CHAUD

DÈS QU'IL COMMENCE À FAIRE TRÈS CHAUD, BÉBÉ A SOIF ET RÉCLAME SOUVENT LE SEIN. ASSUREZ-VOUS QU'IL NE SE DÉSHYDRATE PAS EN L'ALLAITANT SUFFISAMMENT ET EN COMPTANT LE NOMBRE DE COUCHES MOUILLÉES PENDANT LA JOURNÉE.





Jusqu'à l'âge de six mois, bébé n'a pas besoin d'autre aliment que le lait maternel, même en plein été. La seule différence est qu'à cette période de l'année, surtout lorsque les températures sont très élevées, bébé se montre souvent plus agité et réclame plus de tétées. C'est tout à fait normal et cela ne signifie pas que vous manquez de lait. La seule solution : se résigner à donner le sein plus souvent.

VOUS AVEZ ASSEZ DE LAIT

Le lait maternel est composé à 87% d'eau et à 13% de matière solide, mais le « premier lait » de la tétée est plus aqueux. À cette époque de l'année, bébé transpire plus, il a besoin de se réhydrater et donc réclame plus souvent le sein : les tétées sont alors plus courtes et plus fréquentes. Comme dans n'importe quelle autre situation, là encore, l'allaitement s'adapte naturellement aux besoins de l'enfant.

Il ne faut pas oublier que vous vous trouvez dans la même situation que votre bébé : vous perdez vous aussi plus de liquides et avez donc besoin de boire en plus grande quantité. Soyez tranquille, votre corps va vous envoyer des signaux clairs de la soif, une soif qui est accentuée par la production d'ocytocine, une des hormones de l'allaitement. Si vous avez du mal à boire de l'eau ou que vous n'y pensez pas forcément, les tisanes et les jus de fruits, de préférence sans sucre, sont aussi une bonne option ; vous pouvez également essayer de prendre l'habitude de boire un verre d'eau chaque fois que vous mettez bébé au sein.

SOYEZ TRÈS ATTENTIVE PENDANT LES 10 PREMIERS JOURS SUIVANT LA NAISSANCE

Même si bébé sait parfaitement exprimer sa faim, il faut bien le surveiller pendant les 10 premiers jours. Si votre enfant a tendance à beaucoup dormir, n'hésitez pas



à le réveiller toutes les trois ou quatre heures, surtout pendant la journée. C'est un point qui n'est pas toujours bien expliqué aux jeunes mamans durant leur séjour à la maternité et qui est pourtant essentiel. Lorsqu'il fait très chaud, bébé peut transpirer même pendant son sommeil : il court donc le risque de se déshydrater, ce qui entraîne également de la somnolence et n'est donc pas forcément détectable. Pour vous assurer que bébé boit assez et que vous lui donnez le nombre de tétées nécessaires, il suffit de compter le nombre de couches mouillées par jour qui doit être d'au minimum de 6 en 24 heures ; à cela ajoutons que l'urine doit être claire et inodore.

Les positions les plus agréables pour allaiter en été

Donner le sein en été peut vite se transformer en une séance de sauna. Pour que ce moment reste agréable pour vous deux, installez-vous dans la pièce la plus fraîche de la maison et essayez l'une de ces deux positions :

- **La position du ballon de rugby** : placez la tête de bébé sur la paume de votre main et passez son corps sous votre bras ; vous pouvez choisir cette position même avec de très jeunes bébés.
- **Allongée sur le lit ou sur un matelas**, installez bébé face à vous, tous les deux allongés sur le côté.

NI EAU, NI INFUSIONS

Il est préférable, même lorsqu'il fait très chaud, de ne pas donner de biberons d'eau ou d'infusion à bébé : en introduisant d'autres liquides que le lait, vous risquez de déséquilibrer le rapport entre les liquides et les nutriments absorbés.

Si l'enfant boit 60 ml d'eau, c'est autant de lait qu'il ne reçoit pas, ce qui peut avoir des conséquences non négligeables sur sa prise de poids et donc sur sa croissance. De même, si vous lui proposez une tétine, bébé peut être perturbé et ne plus avoir envie de téter. Or, on sait que si le sein n'est pas régulièrement stimulé, il produit moins de lait, d'où une réaction en chaîne qui peut compromettre la poursuite de l'allaitement. Au lieu d'offrir de l'eau à bébé, essayez plutôt d'agir sur les raisons qui lui donnent soif :

- **Couvrez-le moins, d'un simple body et d'une couche un peu desserrée à la taille** ; vous pouvez même la retirer complètement et couvrir le matelas d'une serviette éponge épaisse.
- **Rafrâchissez l'atmosphère avec un ventilateur ou en activant l'air conditionné** ; vous diminuerez ainsi la sensation d'humidité, en grande partie responsable de la gêne ressentie. Veillez cependant à ce qu'il n'y ait pas trop d'écart entre la température extérieure et la température intérieure.



C'EST NOUVEAU,
C'EST QUOI ?



Des prix réduits
sur tout, tout de suite,
sans exception,
promis !
En magasin
et sur **vertbaudet.fr**

Gigoteuse d'été
à partir de **24€95**

prix
club

19€95



Déjà client ?

Profitez des prix Club
pendant un an.

Pas encore client ?

Dès 3 articles achetés,
bénéficiez tout de suite
des prix Club !
Et hop... **c'est gratuit !**



> JE DÉCOUVRE

IL NE TIENT PAS EN PLACE!

LE TDAH EST UN TROUBLE COMPLEXE QUI AFFECTE DE MANIÈRE SIGNIFICATIVE, NON SEULEMENT L'ENFANT QUI SOUFFRE, MAIS AUSSI SON ENVIRONNEMENT FAMILIAL, SCOLAIRE ET SOCIAL. VOICI COMMENT AGIR.



Le Trouble de Déficit de l'Attention avec Hyperactivité (TDAH) est un trouble du développement cognitif (en lien avec les connaissances) et du comportement affectant 4 à 8% des enfants en âge d'être scolarisés. Selon certaines études, les symptômes persistent à l'âge adulte dans plus de 50% des cas.

• **Les principales caractéristiques de ce trouble sont l'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité.**

Un bon diagnostic est très important car tous les enfants agités et tous ceux qui ont des difficultés scolaires en raison d'un manque d'attention, ne souffrent pas de ce trouble.

• **La frontière entre ce qui est normal et ce qui est pathologique n'est pas claire.** C'est pourquoi, face à la suspicion d'un TDAH, l'enfant doit être suivi par un spécialiste en neurologie pédiatrique. Bien souvent, des enfants sont soumis à des



traitements médicaux pour lutter contre le TDAH alors qu'ils n'en sont pas atteints. La plupart des caractéristiques liées au comportement de l'enfant souffrant de TDAH sont « normales » chez un jeune enfant. C'est la persistance de ce comportement dans le temps qui caractérise le trouble.

UN DIAGNOSTIC PROFESSIONNEL

Une difficulté majeure dans l'évaluation des symptômes d'un enfant soupçonné d'avoir un TDAH est la grande variabilité qu'il existe dans la tolérance, la perception et l'acceptabilité par l'environnement de l'enfant face à certaines attitudes comportementales. D'autre part, ces attitudes peuvent varier selon que l'enfant est à la maison ou à l'école, s'il vit dans un environnement familial bien structuré ou non, ou si le niveau d'exigence est élevé ou souple.

• **Les parents et les enseignants peuvent réfléchir à la possibilité de TDAH chez les enfants qui manifestent des comportements qui déstabilisent l'environnement familial, scolaire ou social, et ceux qui ont de mauvais**

résultats scolaires, mais le vrai diagnostic doit être effectué par un expert.

COMMENT TRAITER UN TDAH

• **Le traitement du TDAH repose sur trois experts fondamentaux** : l'expert pharmacologique, (pédiatre, neurologue pédiatrique) ; l'expert en cognitif comportemental, qui travaille en coordination avec la famille et l'école ; et les experts des troubles concomitants, qui travaillent sur la rééducation des troubles spécifiques de l'apprentissage, du comportement, la présence de tics, etc.

POURQUOI Y A-T-IL TDAH ?

• **Les causes exactes du TDAH ne sont pas claires** : l'hérédité et ce qu'on appelle les neurotransmetteurs cérébraux, seraient impliqués. Les influences de facteurs externes, tels que le tabagisme et la consommation d'alcool pendant la grossesse, ainsi que l'intoxication par certains métaux et les traumatismes cérébraux ont également été démontrés.

#quellechaleur



GRANDES CHALEURS : LES RISQUES

BÉBÉ NE SAIT PAS ENCORE RÉGULER SA TEMPÉRATURE. LORSQU'IL FAIT TRÈS CHAUD ET HUMIDE, LE MIEUX POUR SON BIEN-ÊTRE ET SA SANTÉ EST DONC DE RESTER AVEC LUI DANS DES ENDROITS FRAIS ET OMBRAGÉS.

Les journées à la plage, les promenades en montagne ou dans les parcs pour ceux qui restent en ville... L'été nous permet de profiter pleinement des effets bénéfiques du soleil et de la vie en plein air. Il faut néanmoins être très prudent dès que la température de l'air commence à augmenter afin d'éviter les fameux coups de chaleur et autres insulations. Nous vous expliquons ici comment les prévenir.

DES TEMPÉRATURES PLUS ÉLEVÉES

Quand le thermomètre dépasse les 30°C, l'air devient vite irrespirable pour les grands comme pour les petits. Ceux-ci sont d'ailleurs les plus vulnérables car leur organisme n'a pas encore appris à se « thermo-réguler » correctement en fonction de la température extérieure.

- **Jusqu'à l'âge d'un an, bébé ne sait pas se thermo-réguler**, notamment parce qu'il bénéficie d'une surface d'évaporation extrêmement réduite, d'approximativement 1/9ème de celle de l'adulte. Il est donc essentiel, dès que les températures augmentent, de prendre certaines précautions.

LE COUP DE CHALEUR

- **Le coup de chaleur, dont les symptômes sont plus ou moins graves, correspond à une augmentation soudaine de la température du corps.** Trois conditions climatiques peuvent le déclencher : une température élevée, beaucoup d'humidité et une mauvaise ventilation. Une forte chaleur seule, sans humidité et dans un endroit bien ventilé, ne doit pas poser de problème ; ce sont plutôt les ambiances étouffantes de chaleur humide qui sont à craindre.

- **Les symptômes du coup de chaleur sont divers et d'intensité variable** : nausées, maux de tête, augmentation de la température corporelle (température axillaire supérieure à 37,3°C et température rectale supérieure à 37,8°C surtout chez les enfants de moins de 2 ans), crampes abdominales, évanouissements, confusion et, dans les cas les plus graves, troubles du comportement (l'enfant semble endormi). Si la température corporelle dépasse 42°C, il existe un risque de lésion neurologique, mais il s'agit d'une situation extrêmement rare.

L'INSOLATION

C'est une forme particulière du coup de chaleur et qui résulte d'une exposition directe aux rayons du soleil.

- **Les symptômes sont les mêmes**, mais s'y ajoutent des brûlures de premier ou second degré qui affectent les zones du corps qui ont été exposées au soleil.



Que faire si l'enfant ne se sent pas bien ?

- **Placez-le immédiatement dans un endroit frais et ombragé** afin de faire baisser la température du corps. Si l'enfant souffre de vertiges ou se sent sur le point de s'évanouir, allongez-le avec les pieds plus hauts que le corps. Donnez-lui également à boire, mais évitez les liquides trop froids.

- **Si l'enfant se trouve à l'intérieur, transférez-le dans une pièce plus aérée** ; si nécessaire, utilisez un ventilateur ou allumez l'air conditionné.

- **Si la température du corps dépasse 38°C**, administrez à l'enfant un antipyrétique (paracétamol ou ibuprofène).

- **Ces quelques mesures devraient rapidement améliorer la situation.** Toutefois, si les symptômes persistent et que vous remarquez des troubles du comportement, rendez-vous immédiatement aux urgences.



COMMENT PRÉVENIR LES TROUBLES LIÉS À LA CHALEUR ?

Il est tout à fait possible d'éviter les coups de chaleur et les insulations en prenant quelques mesures préventives, la première de toutes étant d'éviter de sortir aux heures les plus chaudes de la journée, que ce soit pour faire du sport ou pour une simple promenade.

DEHORS

Lorsqu'il fait très chaud, recherchez les endroits aérés et ombragés.

- **Évitez l'exposition au soleil aux heures les plus chaudes de la journée**, c'est-à-dire entre 11h00 et 17h00. Si votre enfant a moins d'un an, ne restez pas

sur la plage pendant ce créneau horaire : le parasol n'est pas suffisant pour se protéger d'un coup de chaleur. Préférez une promenade dans la pinède ou mieux encore, restez à la maison.

- **Avec les plus grands aussi il faut faire preuve de prudence sur la plage.** En plus de leur appliquer des crèmes solaires, mouillez-leur souvent la tête et le corps, soit sous la douche, soit dans la mer.
- En ce qui concerne les vêtements, préférez les couleurs claires qui reflètent la lumière du soleil.
- **Veillez à ce que votre enfant soit toujours bien hydraté** : faites le boire souvent et proposez-lui des collations de fruits pour remplacer les liquides et les sels minéraux perdus. En cas de chaleur intense, vous pouvez également lui donner des boissons isotoniques à usage pédiatrique (vendues en pharmacie).

DANS LA VOITURE

- **Si vous devez vous déplacer en voiture, faites en sorte de refroidir l'intérieur du véhicule avant que l'enfant n'y pénètre** puis installez-le dans un siège homologué, adapté à son poids et à sa taille. Pendant le voyage, vous pouvez utiliser l'air conditionné, mais en veillant toujours à éviter les variations thermiques trop brusques entre l'intérieur et l'extérieur.
- **Ne laissez jamais votre enfant seul dans la voiture ne serait-ce que quelques minutes** : outre l'aspect sécurité, il faut savoir que l'habitacle du véhicule se réchauffe très rapidement à l'arrêt.

À LA MAISON

- **S'il fait très chaud dans la chambre de l'enfant, vous pouvez utiliser un ventilateur pour rafraîchir l'air ambiant** (attention à ne pas diriger le flux d'air directement sur l'enfant) ; réservez l'usage de l'air conditionné pour les jours de chaleur maximale. Dans tous les cas, évitez les changements brusques de température entre l'extérieur et l'intérieur (jamais en-dessous de 23°C), et utilisez plutôt la fonction déshumidification.
- **Ne couvrez pas trop l'enfant pour lui permettre de transpirer et choisissez des vêtements légers en matières naturelles** (lin ou de coton) qui absorbent la transpiration et permettent une évaporation plus efficace.

PLUS DE CHALEUR, MOINS D'APPÉTIT

C'EST UN PHÉNOMÈNE QUI NE DOIT PAS VOUS INQUIÉTER.
L'IMPORTANT EST DE CHOISIR LES BONS ALIMENTS ET DE VOUS
ASSURER QUE VOTRE ENFANT BOIT DAVANTAGE, POUR REMPLACER
LES LIQUIDES ÉLIMINÉS.



En été, les enfants mangent moins. Avec la chaleur, les besoins en calories diminuent, puisque le corps n'a pas à produire beaucoup de chaleur pour maintenir la température corporelle et qu'il en « brûle » moins que lorsqu'il fait froid. Par conséquent, une baisse de l'appétit ne doit pas vous inquiéter. Il suffit d'offrir à votre enfant une alimentation adaptée à la saison.

LES ALIMENTS LES PLUS APPROPRIÉS

- **En été, la nourriture doit répondre à deux besoins** : d'une part, ne pas surcharger le corps avec des repas trop lourds (notamment en ce qui concerne les graisses) et, d'autre part, compenser les liquides éliminés pendant la journée.
- **Les bonnes règles alimentaires que tous les**

enfants devraient suivre sont utiles à la fois pour l'hiver et pour l'été : l'alimentation doit être variée et être composée d'aliments frais.

- **Il n'est pas nécessaire d'adapter les horaires des repas** : pour le déjeuner et le dîner, préférez simplement les légumes et les fruits riches en vitamines et en sels minéraux que le corps perd en transpirant.

NE LE FORCEZ PAS, ÇA LUI PASSERA

- **En été, les enfants ont tendance à avoir moins faim.** Ce manque d'appétit a généralement tendance à inquiéter les parents, qui demandent au pédiatre s'ils doivent compléter l'alimentation du bébé avec des vitamines et des sels minéraux. Cette situation n'est pas alarmante puisque, lorsque la température augmente, le manque d'appétit est un phénomène naturel et temporaire.



• Par conséquent, il n'y a aucune raison d'obliger l'enfant à manger contre sa volonté. Sachez que les enfants s'autorégulent mieux que les adultes : lorsqu'ils ont besoin de moins de calories, ils ont tendance à manger moins.

BEAUCOUP D'EXERCICE

La meilleure façon de stimuler l'appétit est l'activité physique.

• **Il faut encourager l'activité physique car elle est très bénéfique, à tous les âges.** En été, il est plus facile de motiver l'enfant à bouger et à jouer dehors, en compagnie d'autres enfants de son âge.

• **Cependant, il faut prendre certaines précautions :** dans les grandes villes, les espaces verts doivent être évités pendant les heures les plus chaudes de la journée, car des pics d'ozone peuvent être enregistrés. En revanche, le matin ou en fin d'après-midi, libre accès aux jeux et promenades dans le parc, avec la précaution de toujours emporter une bouteille d'eau avec vous.

ENCOURAGEZ-LE À BOIRE

• **En été, les enfants ont plus de risques de se déshydrater.** Par conséquent, ils doivent boire beaucoup d'eau pendant la journée, à condition qu'elle ne soit pas trop froide. De plus, ils peuvent

consommer des jus naturels et des smoothies, afin d'augmenter la consommation de liquides.

• **Les suppléments de sels minéraux ne sont pas nécessaires pour les enfants en bonne santé,** puisqu'une bonne hydratation et une alimentation variée et équilibrée suffisent.

• **Les premiers symptômes de déshydratation sont la fatigue et les maux de tête.** Pour éviter ces inconforts, l'enfant doit boire régulièrement, même s'il ne le demande pas. Les liquides perdus ne sont pas remplacés immédiatement, d'une part parce que les enfants ont un pourcentage d'eau plus élevé dans le corps et d'autre part parce que l'organisme a besoin d'un peu de temps pour rétablir des niveaux adéquats.

EN VACANCES, L'APPÉTIT S'OUVRE

En vacances, comme par magie, l'enfant retrouve généralement son appétit, surtout à l'heure du dîner, après avoir passé tout l'après-midi dans l'eau ou à jouer sur la plage. Il en est de même à la montagne puisque, là-bas, la chaleur est moins intense et l'enfant fait aussi de l'exercice, qui lui stimule l'appétit. Attention, si le manque d'appétit dure plusieurs mois, même quand les grosses chaleurs sont terminées, il est vivement recommandé d'aller chez le pédiatre pour évaluer la situation.

#grandirenvacances

UN ÉTÉ POUR GRANDIR

PASSER LA JOURNÉE DEHORS AVEC PAPA ET MAMAN, ET VIVRE DES SITUATIONS ET DES EXPÉRIENCES DIFFÉRENTES : C'EST FORMIDABLE POUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT ! CELA LUI PERMET D'ACQUÉRIR UNE PLUS GRANDE CONFIANCE ET CONNAISSANCE DE LUI-MÊME.



En vacances, certes, mais à « l'école » de l'autonomie. Cela semble être une contradiction, mais c'est parce que les vacances (quand le temps s'allonge et que nous ne sommes pas opprimés par la routine et la précipitation) sont le meilleur moment pour enseigner à nos enfants à être plus indépendants. Les vacances d'été sont l'occasion idéale pour laisser à nos enfants plus de temps et de liberté (même aux plus petits), et pour les encourager à faire de nouvelles expériences, toujours sous l'œil vigilant de papa et maman ! Il ne s'agit pas seulement d'encourager les enfants pour qu'ils acquièrent de nouvelles aptitudes pratiques, mais également à les aider à développer une meilleure autonomie psychologique. Pour cela, il est essentiel que maman et papa leur transmettent beaucoup de sécurité.

UNE SURVEILLANCE SPÉCIALE

Le premier stimulus pour qu'il acquière une plus grande autonomie est de laisser l'enfant jouer dehors le plus possible. Cela a de nombreux avantages, y compris sur l'aspect psychologique : les enfants sont curieux, ils adorent regarder autour d'eux, explorer l'environnement qui les entoure, rencontrer de nouveaux enfants et surtout, jouer.

- **Le jeu signifie, principalement, créativité et initiative.**

C'est pour cette raison qu'il est un formidable accélérateur du développement de l'autonomie. En vacances, les enfants peuvent s'éloigner de quelques mètres pour faire, par exemple, un château de sable, ou pour explorer et découvrir l'environnement qui les entoure. Dans ces moments, vous pouvez commencer à leur donner plus de liberté, tout en leur donnant des indications très spécifiques.

- **Il peut être utile de dessiner avec l'enfant les limites qu'il ne doit pas franchir et lui demander de ne pas les dépasser.** Vous pouvez, par exemple, dessiner un cercle dans le sable ou, si vous êtes à la montagne, délimiter un petit terrain avec des feuilles et des brindilles. Vous pouvez aussi explorer l'environnement avec votre enfant, et lui montrer les endroits les plus dangereux, comme un chemin irrégulier ou un creux sur la plage où il pourrait tomber.

- **De cette manière, l'enfant s'habitue à vérifier la situation tout seul et apprend à anticiper les conséquences de son comportement.** La possibilité de contrôler les événements et, si possible, de les conditionner, donne au petit un sentiment de force et de « pouvoir » qui enrichit



son estime de soi et son autonomie. Inversement, si on lui impose trop d'interdictions et qu'on se montre trop inquiets, en répétant sans cesse des phrases comme « attention, tu vas te faire mal », l'enfant apprendra que le monde est un endroit dangereux.

• **La facilité avec laquelle un enfant conquiert son autonomie dépend grandement de l'attitude plus ou moins protectrice des adultes.** Si papa ou maman pensent que leur enfant a toujours besoin d'aide, il grandira avec peu de confiance en lui. L'idée qu'il n'est pas capable de se débrouiller tout seul se transmet d'une autre manière : en voulant qu'il fasse des choses trop compliquées pour son âge ou en intervenant toujours pour le défendre quand il se dispute avec un autre enfant.

LE BEAU TEMPS PEUT AIDER À ENLEVER LA COUCHE

Pour habituer l'enfant au pot, il faut commencer dans le calme. L'été est une saison idéale car la chaleur est une bonne excuse pour habituer le petit à ne pas avoir

de couche pendant la journée. Les premières fois, il est possible qu'il ne veuille pas du pot, ou qu'il ne reste assis que quelques secondes et « s'enfuie » rapidement. C'est tout à fait normal : pour lui, c'est une grande nouveauté, et il peut même avoir un peu peur. Mieux vaut ne pas insister et ne montrer aucune déception pour éviter de lui transmettre un sentiment d'insécurité.

PETITS ARTISTES

La recherche, la découverte, la curiosité et l'aventure sont les ingrédients principaux des vacances des enfants. Comment pouvez-vous les aider à atteindre leurs buts ? La meilleure façon est de manipuler avec le petit les objets-trésors qu'il a accumulés au cours de ses explorations.

• **Coquillages, sable, pierres, brindilles ou fleurs sont le butin de ses expéditions** : un « trophée » qui mérite d'être apprécié et valorisé. Avec ces « bouts de monde », vous pouvez réaliser des compositions très créatives. Il suffit d'avoir à portée de main de la colle et du carton, voire



même des crayons de couleurs et des feutres. De cette façon, l'enfant revit ses expériences et se sent encouragé à explorer le monde. Il recherchera alors, sur la plage, le coquillage qui lui manque ou, se baladant sur les sentiers de montagne, il découvrira que c'est justement « cette » pomme de pin dont il avait besoin pour terminer son œuvre.

• **En général, on rapporte ces objets à la maison à la fin des vacances.** Ces créations se transforment en souvenirs très précieux à accrocher dans sa chambre, ou à offrir aux grands-parents.

QUELQUES CONSEILS POUR L'AIDER À GRANDIR

Pendant les vacances, les enfants peuvent atteindre les premières étapes de leur autonomie, dès deux ans et demi. Par exemple, ils peuvent se laver tout seuls le visage et les dents, se peigner, s'habiller ou mettre leurs sandales.

• **Pour simplifier ces tâches, préférez des pantalons et des jupes avec un élastique** à la taille et des chaussures à Velcro.

• **Le mieux est de se mettre derrière l'enfant**, afin que les mains de l'adulte puissent saisir et guider celles de l'enfant. Il aura l'impression de faire les choses presque tout seul, et aura envie d'essayer à nouveau.

• **Cette action, que nous, adultes, faisons automatiquement**, il nous faut l'apprendre à l'enfant en une séquence de mouvements, afin qu'il puisse les répéter correctement. Plus tard, il n'y aura plus qu'à aider l'enfant en restant près de lui, en l'encourageant et lui expliquant les mouvements qu'il doit faire.



#protégerbébé

UNE SAISON « CHAUDE » POUR LA PEAU

EN ÉTÉ, BÉBÉ SE LIBÈRE ÉGALEMENT DES VÊTEMENTS QUI PROTÉGEAIENT JUSQU'À PRÉSENT SA PEAU DES AGENTS ATMOSPHÉRIQUES. IL EST DONC ESSENTIEL DE LUI OFFRIR UNE PROTECTION ADÉQUATE.

Avec les beaux jours, vous commencez à découvrir la peau de votre petit, et c'est bien. La peau aime l'été et elle est moins stressée qu'en hiver, quand les agressions du temps (froid et vent) et les vêtements lourds ne font que l'irriter. Mais, en cette période, vous devez aussi prendre quelques précautions, comme la protéger des rayons ultraviolets, de la sueur et des infections. Voici ce qu'il faut savoir sur la peau de bébé en été et sur les produits à utiliser pendant la plus belle et la plus chaude des saisons, pour en prendre soin et pour son bien-être.





RAYONS ULTRAVIOLETS : BÉBÉ A BESOIN D'UN BOUCLIER PROTECTEUR

Après avoir été couvert pendant tant de mois, la peau doit progressivement s'habituer au soleil. Il faut faire très attention aux parties du corps découvertes, surtout pendant les premiers jours, que ce soit lors d'une promenade en ville, à la campagne, à la plage ou à la montagne. Parmi les effets négatifs du soleil, les plus évidents sont les effets immédiats comme les érythèmes et les coups de soleil. Mais, à long terme, le cancer de la peau peut se cacher également. Les coups de soleil répétés dans l'enfance sont ceux qui exposent à un risque plus important de mélanome à l'âge adulte. La peau des enfants n'est pas en mesure de se défendre, il est donc nécessaire d'éviter que la peau ne rougisse (érythème), puisque la simple rougeur est un signe de détresse, tout autant que les brûlures au deuxième degré qui se produisent chez les nourrissons qui restent au soleil pendant une demi-heure. Ces cas peuvent d'ailleurs devenir une raison plus que valable pour aller aux urgences. Jusqu'à six mois, les enfants ne doivent jamais être laissés en maillot de bain exposés au soleil. Ils ont une peau très blanche car ils sont presque complètement dépourvus de mélanine. Par conséquent, sur la plage, ils doivent rester sous le parasol avec de la crème protectrice, car les rayons du soleil se réfléchissent aussi sur le sable. Pour les plus petits, les heures interdites sont de 11 à 17 heures, même à l'ombre et, pour les plus grands, l'exposition au soleil doit être évitée entre 12 et 16 heures, car les rayons du soleil et la chaleur sont trop intenses et la crème ne suffit pas.



MALGRÉ TOUT, LE SOLEIL EST BON

Et non, le soleil n'est pas que nocif ! Dans certains cas, il est même thérapeutique pour la peau, sans parler de ses effets positifs sur tout le corps avec la production de vitamine D et ses effets positifs sur l'aspect psychologique, pour la bonne humeur.

- **Combiné à l'eau de mer, le soleil peut être une panacée pour la dermatite atopique**, une maladie inflammatoire de la peau très fréquente chez les enfants, à tel point que les dermatologues les considèrent comme une thérapie à proprement parler. La peau atopique



est « par constitution » plus poreuse et perd de sa composante en eau, elle est sèche et se fissure plus facilement. Par conséquent, elle est plus exposée aux allergènes de natures différentes, ainsi qu'aux agents infectieux. Les rayons ultraviolets du soleil la désinfectent, en réduisant la charge bactérienne et arrivent à mener une action antibactérienne sur de nombreuses dermatites. Si l'action du soleil est combinée à celle du sel que contient l'eau de mer, les effets sont encore plus efficaces.

Quelles précautions faut-il prendre ? Pour marcher sur le sable et nager dans la mer, il est nécessaire que la peau de l'enfant soit préparée, puisqu'une peau particulièrement abîmée pourrait se surinfecter.

PRODUITS À UTILISER POUR LES ENFANTS : CRÈME SOLAIRE INDICE 50+

Les dermatologues ne doutent pas de la protection solaire : l'indice de protection approprié pour tous les enfants, sans distinction (jusqu'à 8-9 ans, voire jusqu'à la puberté), est de 50+. Mais ce n'est pas suffisant, les crèmes doivent aussi avoir un filtre physique.

• **Il faut lire attentivement l'étiquette et rechercher des composants spécifiques pour les différents âges des enfants.** Le filtre physique est composé de minéraux, tels que l'oxyde de zinc ou le dioxyde de titane, qui forment une barrière qui empêche les rayons du soleil d'atteindre la peau, comme s'il s'agissait d'une couche de vêtements. En revanche, le filtre chimique absorbe l'énergie solaire en la transformant, de sorte qu'elle n'endommage pas la peau mais, à cause de cette activité biochimique, il a été spéculé qu'elle pourrait interférer avec le système endocrinien. Le principal défaut des filtres physiques est leur consistance pâteuse, ce qui les rend difficiles à appliquer. Cependant, aujourd'hui, il existe des formules sous forme de lait ou de spray de bonne qualité.

• **La crème doit être appliquée avant de quitter la maison et doit être réappliquée après deux heures d'exposition**, même indirecte, ainsi qu'après la baignade. Ces mêmes recommandations sont valables pour les produits waterproof et pour les temps nuageux. Enfin, dans l'après-midi, après une exposition au soleil, il faut toujours appliquer une crème hydratante. Il n'est pas nécessaire d'acheter un après-soleil spécifique puisque votre crème hydratante habituelle suffira.



#protégerbébé



IL FAIT CHAUD ET HUMIDE ? LES BOUTONS DE CHALEUR, OU SUDAMIAS, FONT LEUR APPARITION

Lorsqu'il y a une chaleur humide, les boutons de chaleur ne sont jamais bien loin.

• **Il s'agit d'une irritation gênante de la peau due à la stagnation de la transpiration qui survient, surtout pendant le sommeil.** La chaleur persistante réduit son évaporation et provoque des érythèmes de chaleur, surtout chez les petits qui transpirent beaucoup. Ils se manifestent de façon ponctuelle sur le buste, principalement, mais aussi dans les plis du cou, sur les jambes et les bras. Pour les prévenir, faites dormir bébé découvert, utilisez un déshumidificateur pour l'atmosphère de la pièce et donnez-lui des bains régulièrement pour calmer l'irritation. Entre un bain et un autre, il est conseillé d'appliquer une solution physiologique avec de la gaze ou une éponge. Cette solution peut être fabriquée à la maison avec de l'eau légèrement salée, à condition de respecter les proportions d'eau et de sel (9 grammes de chlorure de sodium par litre d'eau). De même, toutes les

huiles et les crèmes très grasses doivent être évitées. Au contraire, mieux vaut opter pour des crèmes apaisantes très fluides, comme les émulsions « à l'eau », qui ont également une action anti-inflammatoire. Ces produits ne contiennent pas de médicaments, mais des substances telles que l'acide glycyrrhétinique, de l'extrait d'aloé vera et d'autres ingrédients d'origine naturelle.

• **La chaleur intense peut également provoquer l'aggravation d'une dermatite déjà présente au niveau du postérieur.** Si cela se produit, pendant quelques jours, il est préférable de suspendre l'application des pâtes contenant de l'oxyde de zinc et de laisser les fesses du bébé à l'air aussi longtemps que possible. L'éosine, une solution désinfectante appliquée avec du coton trois fois par jour, est également un remède efficace.

MÉFIEZ-VOUS DES INFECTIONS CONTAGIEUSES

En été, la peau a également un plus grand contact avec l'environnement extérieur. Les vêtements légers



et le fait de marcher pieds nus ou en tongs augmentent la probabilité de souffrir de traumatismes et d'agressions provenant d'agents externes, de virus et même de bactéries.

- **Une grande exposition estivale multiplie les chances de souffrir d'impétigo, une infection qui se développe sur de petites plaies présentes sur la peau, et même sur une simple piqûre d'insecte.** L'impétigo est causé par des bactéries telles que le staphylocoque doré ou le streptocoque, qui provoquent une infection superficielle avec des lésions sous la forme de croûtes jaunâtres ou de petites vésicules. Il s'agit, non seulement d'une infection très contagieuse pour les enfants, mais aussi auto inoculable très rapidement. Pour contrôler sa propagation, les lésions doivent être recouvertes de gaze ou de bandages. Le pédiatre vous prescrira une pommade ou une crème antibiotique. C'est un traitement local auquel, selon les cas, un antibiotique est ajouté par voie systémique, si les lésions ne s'améliorent pas.

- **De plus, en été, les infections au molluscum contagiosum sont fréquentes.** Elles sont transmises par contact direct entre les enfants qui portent peu de

vêtements ou avec les serviettes. Elles se manifestent par de minuscules papules de quelques millimètres, en relief, un peu brillantes et, parfois, « ombiliquées », causées par le virus du même nom. En soi, l'infection à molluscum n'est pas contagieuse, mais les lésions se multiplient si vous n'intervenez pas pour les éliminer. L'élimination des papules se fait à la main, une à une, avec un instrument chirurgical en forme de cuillère. Un travail qui est généralement effectué par un dermatologue. Il existe, comme alternative, un traitement « maison », à base d'hydroxyde de potassium, pour « brûler » les petites excroissances. Cependant, ce n'est pas un traitement facile à appliquer, il ne peut pas être utilisé sur le visage et le pédiatre doit être consulté avant de l'utiliser.

- **Une dernière suggestion de prévention mais non des moindres, surtout en été :** il est recommandé d'avoir des ongles courts. S'ils sont longs, entre les piqûres d'insectes, la chaleur et la sudamina, ils peuvent devenir un important vecteur d'infection. Vous avez maintenant toutes les clés en main pour profiter de la chaleur de l'été auprès de votre bébé, tout en prenant soin de son bien-être et de sa peau !

Bébé Mamans

Le site et le magazine de la famille

CLIQUEZ ICI
ET DECOUVREZ LE VITE !

